



LILLE METROPOLE TENNIS DE TABLE
Complexe Micheline Ostermeyer
19 boulevard d'Alsace – 59000 LILLE
Tél : 07.86.39.11.17 Email : vincent@lmtt.fr Site internet : www.lmtt.fr

Le Lille Métropole Tennis de Table (LMTT)

Présente

LE DOSSIER DE CANDIDATURE AU CENTRE D'ENTRAÎNEMENT DE LILLE 2026-2027





DOSSIER D'INFORMATION DU CENTRE D'ENTRAÎNEMENT DU LMTT

Ce dossier est destiné aux pongistes candidats à l'entrée au Centre d'entraînement du Lille Métropole Tennis de Table.

Ce centre est une structure d'entraînement, de formation et de préparation au haut niveau.

La candidature à l'entrée en Centre d'entraînement suppose, de la part des candidats, un engagement réel vers un double objectif, visant la réussite, à terme, au plus haut niveau, et pour certains la préparation, au plan des études et de la formation, d'un projet professionnel futur.

Ce projet nécessitant un investissement conséquent, nous attirons l'attention des joueurs et des familles sur ses contraintes financières, organisationnelles et familiales.

Afin de démontrer cet engagement, les candidats à l'inscription devront rédiger quelques lignes sur leur motivation et leur projet sportif et de formation.

De manière générale, la présence d'un pongiste en Centre d'entraînement s'envisage sur un cursus portant sur plusieurs années.

Cependant, chaque année, cette présence peut être remise en cause en fonction de l'adaptation au projet et du comportement du sportif.

Dans cet esprit, il est donc obligatoire de remplir le dossier joint.

Souhaitant que vous atteigniez vos objectifs dans ce (double) projet.

LE CENTRE D'ENTRAÎNEMENT DU LMTT

La salle Ostermeyer

19 Boulevard d'Alsace, 59000 Lille



Les critères de recrutement

Le CENTRE D'ENTRAÎNEMENT, recrute des joueurs scolarisé en lycée de 15 à 18 ans et joueurs post-bac en poursuite d'étude ou non, d'un niveau national sous réserve de l'examen des dossiers scolaires et médicaux. Des dérogations peuvent être possibles pour des joueurs de niveau régional habitant la métropole Lilloise.

L'objectif du centre est de permettre l'accession au niveau professionnel (A minima du niveau nationale 1).

La décision d'intégrer le centre d'entraînement est un choix du joueur mais également un choix familial. Les parents doivent accepter l'emprise du projet sportif, avec son coût, son rythme soutenu, ses nombreux aléas... au détriment du rythme familial.

Il sera possible pour tous les joueurs d'adapter en cours d'année le planning pour un volume moins conséquent.



L'encadrement

Les renseignements et informations administratives et sportives peuvent être demandées par mail à :

- ⇒ Vincent RASSELET, Entraîneur et préparateur physique Centre LMTT : 07.86.39.11.17
vincent@lmtt.fr
- ⇒ Mathis PRODHOMME, Entraîneur Centre LMTT, correspondant des stages centres (infos et inscriptions) mathis@lmtt.fr

Les renseignements et informations concernant les modalités financières peuvent être demandées à :

- ⇒ Boubacar DIONGUE-RESTIVO, Administrateur LMTT : 06.32.39.22.20 -
boubacar@lmtt.fr

L'entraînement annuel

L'entraînement annuel donne accès à au minimum 40 semaines et au maximum 45 semaines d'entraînement au complexe Micheline Ostermeyer (et salle annexes si nécessaire pour assurer la continuité du planning)

L'entraînement 2025-2026 est prévu de débiter le 3 ou 10 août 2026.

Le volume hebdomadaire d'entraînement encadré s'élève à environ 20h incluant 4h de préparation physique et analyse vidéo, auxquelles s'ajoute la possibilité d'entraînement libre le samedi matin de 10h à 12h (tous les samedis) et 15h à 18h (hors journée de championnat par équipe nationale).

Il est possible de s'entraîner en plus en dehors de ces créneaux dirigés sur les horaires d'entraînement du club.

L'ouverture de la salle les jours fériés est exceptionnelle, car soumise à l'accord de la mairie qui n'y est pas souvent favorable.

Les joueurs majeurs scolarisés doivent composer au mieux avec leur école pour se libérer lors des créneaux d'entraînement dirigés. Il est conseillé de vous renseigner auprès de votre établissement scolaire pour connaître les aménagements possibles, les périodes de vacances.

Il est fortement conseillé de participer aux compétitions universitaires.

Pour les lycéens, le lycée Faidherbe libèrera les secondes le plus souvent à 16h et les premières et terminales le plus souvent possible à 17h.

Selon les plannings des lycées, il sera possible de s'entraîner en fin de matinée. Les élèves n'ont pas cours le mercredi après-midi.

Les compétitions UNSS seront obligatoires pour tous les élèves scolarisés au lycée Faidherbe

Entraînement en période de vacances scolaires :

Lors des vacances scolaires des stages sont réalisés par le club au complexe Ostermeyer la seconde semaine des vacances de la zone B.

Il est possible que des stages à l'extérieur soient proposés. Ces stages sont optionnels et en supplément du coût annuel du centre.

Emploi du temps :

Ces emplois du temps sont donnés à titre indicatif et peuvent être soumis à des modifications

Emploi du temps centre LMTT 2025-2026 en période scolaire

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h30						
10h	Séance 2h	Séance 2h	Séance 2h	Séance 2h 10h-12h ou 10h30-12h30	Prépa physique et analyse vidéo 2h	Libre 10h - 12h30
10h30						
11h						
11h30						
12h						
12h30						
13h - 15h						
15h			Séance 1h30 Libre avec lycéens			
15h30					Séance 1h30 à 2h entre 15h30 et 18h30	
16h						
16h30		Séance 2h30				
17h	Prépa physique				Séance 2h30	
17h30			Suivi individuel / Prépa Mentale / Relaxation / Jeux physique 1H Puis Séance 1H30			
18h						
18h30						
19h						
19h30						
20h						

Emploi du temps des lycéens du centre LMTT 2025-2026 en période scolaire

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h30						
10h						Libre 10h - 12h30
10h30						
11h						
11h30	Séance 1h*	Séance 1h *		Séance 1h *	Séance 1h *	
12h						
12h30						
13h - 15h						
15h			Séance 1h30 Lycéens ou Tous			
15h30					Séance 1h30 à 2h entre 15h30 et 18h30	
16h						
16h30		Séance 3h				
17h	Prépa physique ou analyse vidéo ou prépa mentale				Séance 2h30	
17h30				Suivi individuel / Prépa Mentale / Relaxation / Jeux physique 1H Puis Séance 1H30		
18h						
18h30					Libre 1h	
19h						
19h30						
20h						

*Si l'emploi du temps permet une pause méridienne de 2h



Fermeture annuelle du centre / de la salle :

La salle Ostermeyer ferme :

- 1 à 2 semaines durant les vacances de Noël (selon la possibilité de réaliser un stage ou non)
- 3 à 6 semaines entre le 1er juillet et 15 août
- Des fermetures exceptionnelles peuvent avoir lieu pour travaux engagés par la mairie (Toujours en période de vacances scolaires, sauf cas exceptionnel)

Une coupure de 1 semaine à Noël et de 3 à 4 semaines est nécessaire l'été pour reposer le corps et pour le bien-être de tous.

La collaboration avec le club de licenciation

Il n'y a aucune obligation d'intégrer le club du Lille Métropole TT pour pouvoir accéder au centre d'entraînement.

Les entraîneurs et coachs des clubs où sont licenciés les joueurs sont les bienvenus à participer aux séances d'entraînement de tennis de table pour encadrer leurs joueurs.

Les entraîneurs et coachs des joueurs sont invités à échanger avec les entraîneurs du centre. Il en va dans l'intérêt du joueur de collaborer pour sa progression.

Cependant aucun frais ne pourra être pris en charge par le centre à l'intention des entraîneurs et coachs de club.

Les entraîneurs du centre peuvent orienter et conseiller sur le planning annuel des compétitions, mais la décision revient aux joueurs, coachs de club et parents (pour les mineurs).

L'hébergement pour les majeurs :

Pour les joueurs majeurs, l'internat Faidherbe n'est pas accessible sauf si vous y êtes scolarisé.

Le LMTT prend en compte les besoins en hébergement des joueurs majeurs et organise une collocation avec les joueurs qui le souhaitent, afin de réduire les coûts d'hébergement.

Des visio et une visite du logement seront organisés.

Dans ce cas l'engagement du joueur au centre d'entraînement vaudra également engagement du paiement du loyer pour la période de un an.

Pour les joueurs souhaitant un hébergement individuel, le LMTT peut vous accompagner dans cette démarche.

A la fin de chaque saison chacun est libre de changer de mode d'hébergement. Il faudra en avvertir le LMTT afin d'organiser la saison suivante du mieux possible.

L'hébergement pour les mineurs :

Pour les joueurs mineurs.

Les lycéens scolarisés au lycée seront hébergés à l'internat du lycée Faidherbe. Cependant le nombre de place est très restreint et décidé uniquement par le lycée.

Le lycée Faidherbe

Le lycée Faidherbe est un lycée d'enseignement général qui propose également en post-bac des cursus de préparation aux concours de grandes écoles. Ce qui explique le faible nombre de place en internat pour les lycéens.

Le lycée Faidherbe est vigilant à la réussite de tous ces élèves. Le dossier scolaire sera évalué et le lycée intervient dans la commission de décision des joueurs sélectionnés pour intégrer le centre d'entraînement.

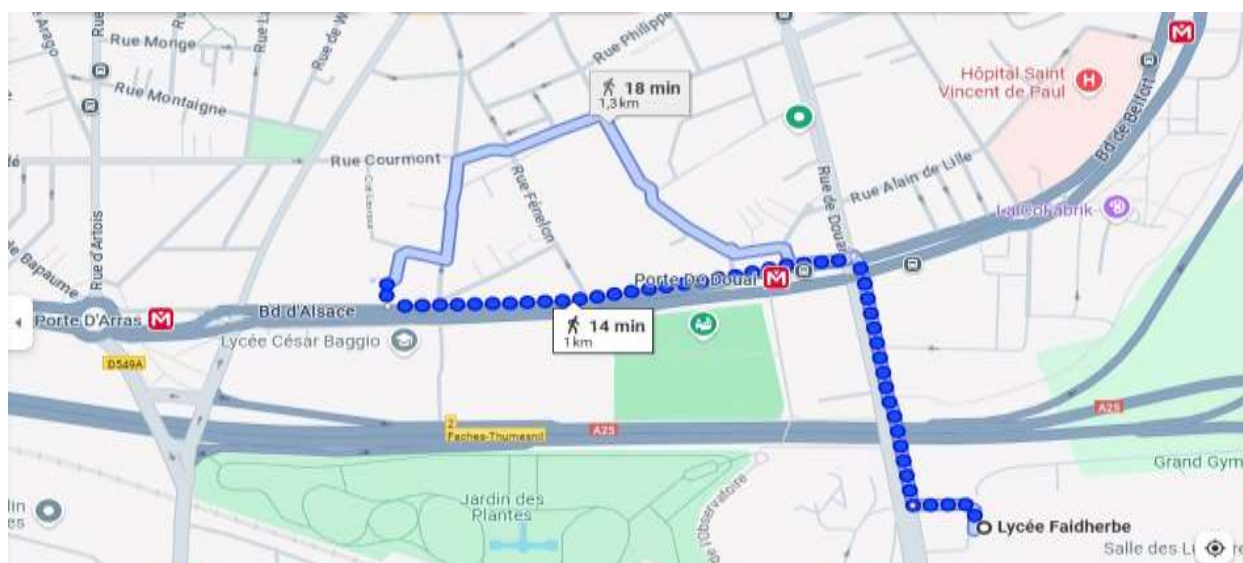
En cours d'année, si les résultats scolaires, venaient à se dégrader, des cours de soutien ou des heures d'étude pourraient être mis en place et seront prioritaires aux séances d'entraînement du centre.

Les cours optionnels sont dispensés le mercredi après-midi principalement. Il est donc déconseillé de choisir d'autre option que celle tennis de table.



Les déplacements

Tous les déplacements sont effectués en autonomie pour les joueurs mineurs et majeurs.



Responsabilité

Les joueurs majeurs sont en tout temps et toutes circonstances responsables de leurs actes, de leur santé, de leurs choix et décisions.

Les joueurs mineurs sont sous la responsabilité de l'entraîneur ou de l'encadrant durant les entraînements. Ils sont sous la responsabilité du lycée ou du collège dans l'enceinte de l'établissement scolaire.

Lorsque les joueurs mineurs ne sont ni dans l'établissement scolaire, ni dans la salle Ostermeyer, ils sont sous la responsabilité des parents.

Le suivi médical

La fédération a mis en place un suivi médical préventif. Il est recommandé aux joueurs et aux familles de le suivre. Le corps et la raquette sont les outils du sportif. Il est nécessaire de l'entretenir, de se soigner, mais aussi d'être préventif. Une blessure c'est bien plus de temps de perdu que quelques examens.

Les résultats de ces examens pourront être consultés par les entraîneurs, mais en aucun cas divulgués ni collectés par tiers personne à l'exception des documents suivants demandés à l'inscription :

- Certificat médical de pratique du tennis de table et de la musculation
- Electrocardiogramme d'effort
- Pathologies au long cours, allergies, antécédents familiaux
- Dernière page de surveillance médicale (ou dernier examen effectué)
- Vaccinations

Les prescriptions pour soins ou traumatologie sont prises en charge par les CPAM et mutuelles des familles.

Chacun est libre de choisir son praticien.

Le LMTT travaille en partenariat avec l'hôpital Saint-Philibert pour les urgences et examens médicaux.

Droit à l'image

Le LMTT par l'intermédiaire de ses différents moyens de communication sera amené à diffuser des images et vidéos d'entraînement, de match, de résultat ou diverses situations dans laquelle vous pouvez apparaître.

Veuillez remplir la fiche « Droit à l'image » dans le dossier d'inscription.

Engagement moral

Le joueur qui s'engage avec le centre d'entraînement pour une durée de 1 an s'engage à :

- Avoir un comportement respectueux dans tous les lieux où il se rend avec le centre d'entraînement.
- Avoir un comportement respectueux avec toutes les personnes qu'il rencontrera.
- Adopter une hygiène de vie saine et cohérente avec l'entraînement de haut niveau.



- Ne pas prendre de drogues ni de produits dopants.
- Prévenir en cas de retard et absence.
- Informer les entraîneurs de circonstances personnelles qui pourraient avoir un impact négatif sur sa santé, son bien-être, ses performances ou la qualité d'entraînement.

L'échéancier du recrutement 2025

Pour les lycéens les demandes d'établissement scolaire ce font tôt. Il est fortement recommandé de déposer votre dossier d'inscription pour le centre et pour le lycée Faidherbe au plus vite, surtout en cas de demande d'internat ou de dérogation à effectuer si ce n'est pas votre lycée de secteur.

Pour les post-bac, la demande d'entraînement annuel au centre d'entraînement pour la saison 2025-2026 peut s'effectuer jusqu'au 15 Mai 2026.

Cependant, vérifier les échéanciers d'inscription auprès de vos écoles ou universités ciblées.

Passé cette date il sera toujours possible de déposer une demande d'accès au centre. Cependant, le LMTT ne pourra pas peut-être pas faciliter l'organisation concernant l'hébergement, la logistique ou tout autre aspect lié à l'environnement autour du centre.

La commission d'admission se réunira et vous donnera une réponse pour fin mai au plus tard.

Informations diverses :

Le LMTT organise un stage du 23 au 27 Février durant lequel le projet du centre sera présenté lors d'une réunion d'information le vendredi 27 février de 17h30 à 18h30.

Lien de l'appel vidéo : <https://meet.google.com/npv-urxg-kmu>

Les informations du stage sont disponibles sur le site : <https://lmtt.fr/nos-stages/>

Suivez l'actualité du lycée Faidherbe pour prendre connaissance du lycée et venez le découvrir lors des portes ouverte le samedi 21 mars en matinée : <https://www.faidherbe.org/>

Les dossiers de candidatures du lycée Faidherbe sont disponibles dès à présent : <https://lmtt.fr/centre-dentrainement/>